

# నామస్తే హైదరాబాద్

NAMASTHE HYDERABAD

రంగారెడ్డి | బుధవారం | 13-08-2025 | సంపత్తి : 14 | సంచిక : 68 | పేజీలు : 8 | వెల : 3 రూ

RangaReddy | Wednesday | 13-08-2025 | Volume :14 | Issue:68 | Pages:8 | Cost : 3

RNI No: APTEL/2012/45237

విలేకరులు కావలేను

నిత్యమాత్రంగా వెలువడుతూ  
విశేష ప్రజాభరణ పొందుతున్న  
నమస్తే హైదరాబాద్  
తెలుగు దిన పత్రిక  
తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని అన్ని  
జిల్లా, మండల కేంద్రాలలో  
విలుకులు కావలేను.

సీసియార్లకు ప్రాథాస్థం  
కొత్తవారికి లపకాశం  
Ph: 9912580066

## ఎంక్సబ్యూల్ లుగిజాలు

### గనుల చట్ట సవరణలై కిషన్‌రెడ్డి స్వీచ్ హైలైట్స్



ఎంక్సబ్యూల్ గనులు, ఖాజాలు (అభివృద్ధి %/%) నియంత్రణ) హైలైట్స్ కొత్తగా అరు సవరణలు ఆమోదం పొందాయి. ఈ సందర్భంగా బిలుసు ప్రావేషిస్ట్ కేంద్ర బోగ్గు, గనుల శాఖ మంత్రి జి.కె.స్టార్ ద్రెస్ మాస్టర్ తుట్టు పలు అంశాలలై వివరంగా, విపులంగా మాట్లాడారు. ఆ డి.పీ.ఎస్ తెలుసుకుండాంగో 2014 కంటే ముందు గనుల రంగం వరస్తి: ఆ సమయంలో గనుల కేటాయింపులు పారదర్శకత కోసం గనుల కేటాయింపులు పూర్తిగా వేలపొటల ద్వారా మాత్రమే జగిలా చట్ట సవరణలు చేశారు. 2015, 2021, 2023లో సవరణలు వచ్చాయి. ఇప్పుడు మరో ఆరు సవరణలు తీసుకొచ్చారు. తరచూ ఉండేదని కిషన్ రెడ్డి గుర్తుచేశారు. సంక్షేపం, ఉపాధి కోసం కొత్త మార్గాలు:

అప్పటి పాలకప్పుం, రాజకీయ సాయంత్రం బంధువులు, వారి అసుపరులు గనుల బీజులు దుర్మినియోగం చేశారని అరోపించారు. మౌలిక్ సర్వాంగ చేసిన సంస్కరణలు: 2014 తరువాత ప్రధాని నేరెంద్ర మౌలిక్ అర్థర్యంలో పూర్వస్థాయి పారదర్శకత కోసం గనుల కేటాయింపులు పూర్తిగా వేలపొటల ద్వారా మాత్రమే జగిలా చట్ట సవరణలు చేశారు. 2015, 2021, 2023లో సవరణలు వచ్చాయి. ఇప్పుడు మరో ఆరు సవరణలు తీసుకొచ్చారు. క్రిటికల్ మినరల్ కు ప్రధాని ప్రామాణికులు కొసం జాంబియా, అర్థాంగీల్లో నంబి దేశాలలో ఒప్పందాలు కుర్చుకుంటున్నామని చెప్పారు. అయితే అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతోది. జలా కలెక్టర్ల అర్ధర్యంలో స్టానిక్ ప్రజాప్రతినిధిలతో కలని ఇది అమలు అప్పుతండ్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. అలాగే నేపస్సనల మినరల్ ఎంపీస్ట్ ప్రధాన్ ట్రాఫీ (%) ద్వారా గనుల అస్వేషికు మార్గాల నున్నామని చెప్పారు.

మౌలిక్ పదవి బాధ్యతలు చేపట్టిన తరువాత దిస్ట్రిక్ మినరల్ ఫోండెషన్ (%అభివృద్ధి%) ప్రారంభించారు. ఇది గనుల ప్రధానిత ప్రామాణిక్ ప్రారంభించి, ఉపాధి స్పెషియల్, ప్రజా సంకేమానికి ఉపయోగపడుతోది. జలా కలెక్టర్ల అర్ధర్యంలో స్టానిక్ ప్రజాప్రతినిధిలతో కలని ఇది అమలు అప్పుతండ్రి కిషన్ రెడ్డి తెలిపారు. అలాగే నేపస్సనల మినరల్ ఎంపీస్ట్ ప్రధాన్ ట్రాఫీ (%) ద్వారా గనుల అస్వేషికు మార్గాల నున్నామని చెప్పారు. క్రిటికల్ మినరల్ కు ప్రధాని ప్రామాణికులు:

పునరుత్సుటి వారి, ఎలక్ట్రిక్ వాహనాలు, హై-బీక్ పెక్కలులకు క్రిటికల్ మినరల్ కీలకమని అన్నారు. దేశీయా ఉత్తర్తీ పరిమితంగా ఉండటంతో దిగుమతులపై ఆధారపదార్థి పస్టిండస్సారు. నేపస్సనల్ క్రిటికల్ మినరల్ మిషన్ ను క్యాబినెట్ అమెదించిన తరువాత, దాన్ని సమర్పంగా అమలు చేయడానికి ఈ సవరణలు అవసరమని వివరించారు.

విదేశీ ఒప్పందాలు: ప్రధాని ప్రోటీ ఇతర దేశాలకు వెల్లినప్పుడు, అక్కడి దేశాంశేతలతో క్రిటికల్ మినరల్ ప్రధాన్ చెప్పారు. %రూఢి ఖాదిఖా% ద్వారా విదేశాల సుండి క్రిటికల్ మినరల్ తెమ్పుకునే పనిలో ఉన్నామని. లిఫ్యూం కోసం జాంబియా, అర్థాంగీల్లో నంబి దేశాలలో ఒప్పందాలు కుర్చుకుంటున్నామని చెప్పారు. అయితే అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతోది. ఈ సవరణలకు ప్రిమిషక్కం మర్దులు ఇప్పుటిని కేంద్ర మంత్రి కిషన్ రెడ్డి విప్పించారు. కొండరు నాయికలు దేశ గనుల రంగంపై, సైన్యంపై, ఆర్టిక్ వ్యవస్థపై, న్యూర్ వ్యవస్థపై, పోర్టుపెంట్లైన్ పై, ఎన్వికల్ సంఘంపై, మీదియాపై నుమ్కం లేకుండా దేశ అభివృద్ధికి అడ్డుకులు న్యూస్ట్రోస్సారని అన్నారు. మొత్తంగా ఈ సవరణల ద్వారా పారదర్శకత, ఉపాధి, గనుల అస్వేషికు మార్గాలకు నుమ్కం ఇప్పిక్కలో ఇంగ్లీష్ మార్గాల నుమ్కం ఇంగ్లీష్ ద్వారా వచ్చాయి. అందినస్తున్నామని చెప్పారు.

వచ్చే నెల అంటే సెప్టెంబర్? నుంచి రేప్స్ కార్బు లభ్యారులకు బియ్యుం పంపిణీ చేయస్తున్నారు. కొత్తగా రేప్స్ కార్బులు వచ్చిన వారికి కూడా బియ్యుం అందేయస్తున్నారు. ఎవ్వుటేస్ కార్బులకు సంబంధించి కేంద్ర ప్రభుత్వం ? ఇప్పటికే తన కోట్ల మంజూరు చేసింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా వ్యవస్థలో కొట్టా మంజూరు చేయసంది. ప్రకృతి పెప్పుకొల్పు ద్వారించే జూన్లో ఒకేసారి మార్గాల నుమ్కం ఇంగ్లీష్ అంగ్లీస్ చేసారు. ఏప్రిల్? 25ని ద్రెస్మిన్ కీ రిజిస్టర్ జూన్లో చేసిన నాల్కి పెరిగిన రేప్స్ ను కార్బులకు, యాద్ అయిన మెంబర్లకు మూడు నెలల వియ్యుం పంపిణీ చేసిన సంగతి తెలిసిందే. దీంతో జూలై, అగస్టు నెలల్లో బియ్యుం ఇప్పటికే మూడు నెలలు చేయసందించి కేంద్ర ప్రభుత్వం ? ఇప్పటికే తన కోట్ల మంజూరు చేసింది. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కూడా వ్యవస్థలో కొట్టా మంజూరు చేయసంది. ప్రకృతి పెప్పుకొల్పు ద్వారించే జూన్లో ఒకేసారి మార్గాల నుమ్కం ఇంగ్లీష్ ద్వారా వచ్చాయి. అయితే ఈ సారి కొత్త రేప్స్? కార్బులకు, యాద్ అయిన మెంబర్లకు మూడు నెలల వియ్యుం పంపిణీ చేశారు. ఏప్రిల్ 2025 నాల్కి ఉపస్థితి జూలైలో 10,17,023 కార్బులకు ఉండగా, మేలో కొట్టా మంజూరు అందించారు. మే 25 నాల్కి 10,29,230 రేప్స్ కార్బులకు చేరగా, జూన్లో వారికి మార్గాల నెలల వియ్యుం అందించారు.

చేయస్తున్నారు. 96,060 కొత్త కార్బులకు బియ్యుం.. ప్రతినెలా ద్రెస్మిన్ కీ రిజిస్టర్? (డిక్సెంటర్) జెసరేట్ చేస్తారు. ఈ రిజిస్టర్ జెసరేట్ చేసే సమయానికి ఎప్పి కార్బులు ఉంటే అన్ని కార్బులకు బియ్యుం కోట్ల అంగ్లీస్ చేస్తారు. ఏప్రిల్? ప్రతినెలా ద్రెస్మిన్ కీ రిజిస్టర్? జెసరేట్ చేసిన నాల్కి పెరిగిన రేప్స్ ను కార్బులకు వియ్యుం కోట్ల అంగ్లీస్ చేసారు. ఏప్రిల్ 2025 నాల్కి ఉపస్థితి జూలైలో 10,17,023 కార్బులకు ఉండగా, మేలో కొట్టా మంజూరు అందించారు. మే 25 నాల్కి 10,29,230 రేప్స్ కార్బులకు చేరగా, జూన్లో వారికి మార్గాల నెలల వియ్యుం అందించారు.

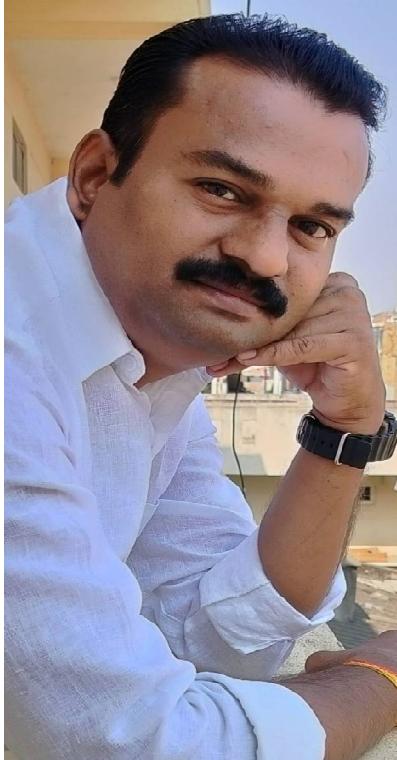
## బీసీ గ





జీవితంలో ఎదగడానికి అనుకూలం పోరాటం చేస్తూ ముందుకు

సాగాలని ప్రయత్నించే మసిపి కూడా ఒక ఒంటరే



దేవరఘుల (నమస్తుహాదరాబాద్) దేవరఘుల మండల కేంద్రానికి శెడిన్ డాక్టర్ సుధాకర్ ఒక మంచి ఆలోచన వర్షం వచ్చేముందు గర్భించి స్వాగతం పలుకుతున్న మేఘుల కూడా ఒంటరే. చీకాని చీల్చుకొని తన ప్రకాశంత్పును కిరణాలతో పుడువి ముద్దాడే సూర్యుడు కూడా ఒంటరే.

కూడాని రాగాలు తీస్తూ తన తేడు కోసం అనంతమారాలకు వెళ్లి చెల్లుకొమ్మలో నేడగులున్న కోయిల కూడా ఒంటరే. ఆకాశంలో చుక్కలు వచ్చేవరకు బికుచిక్కుమంటూ ఎదురుచూస్తున్న చంద్రుడు కూడా ఒంటరే.

దూరాన ఉన్న పంట పొలులు ఆకు పచ్చ పరదను కప్పుకోగా చూసి మైమిపించే మన మనులు కూడా ఒంటరే. తీరానికి చేరుకోవాలన్న ఆశతో తన అలలతో అనునివ్యం పోరాదుతన్న సముద్రం కూడా ఒంటరే.

జీవితంలో ఎదగడానికి అనుకూలం పోరాటం చేస్తూ ముందుకు సాగాలని ప్రయత్నించే మసిపి కూడా ఒక ఒంటరే.

జి.సుధాకర్  
టైటల్,

## ఘనంగా జర్మలిస్ట్ నాయిక్ కుమార్ బర్త్ డే వేడుకులు



**మేడిప్పి (నమస్తుహాదరాబాద్):** ప్రముఖ జర్మలిస్ట్ నాయిక్ కుమార్ తన ప్రాణినోలును మంగళకారం కుబుంగం సభ్యులు మరియు స్నేహితులు మధ్య జరువురుస్తారు. ఈ సందర్భంగా ఆయనకు పలువురు రాజకీయ ప్రముఖులు, సహవార జర్మలిస్టులు, అభిమానులు వుఫాకాంక్షలు తెలిపారు.

నాయిక్ కుమార్ తన కెరీర్లో చూపిన వృత్తి సైపుణ్ణం, అంకితభావం పట్ల ఆయన సహవారులు ప్రశంసనలు వ్యక్తిగా చేశారు. పుట్టినోఱి సందర్భంగా ఆయనకు వుఫాకాంక్షు తెలుపుతా, భింబించుతో మరిన్ని విజయాలు సాధించాలని ఆకాంక్షించారు. ఈ సందర్భంగా నాయిక్ కుమార్ అందరికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

## శ్రీ పాలపాటి దీన్నేఅంజనేయ స్వామి దేవస్థానం లో వరలక్ష్మీ ప్రతం

ఘనంగా సిర్పిహించిన విశ్వహిందూ పరిషత్ ధర్మ ప్రచార విభాగం పెద్ద సంఖ్యలో పాల్గొన్న మహిళలు



**శ్రీ సత్యసాయి జిల్లా నల్లచెరువు మండలం ట్రీ పాల వాయి దీన్నే అంజనేయ స్వామి దేవస్థానం నందు విశ్వహిందు పెద్ద ప్రచార విభాగం లో ఖాగంగా సామాజిక పరలక్ష్మీ ప్రతం అంగరంగ భేటపుంగ జరిగినది. మహిళలు పురుషులు గ్రామశిల్పిల సభ్యులు అలాగే మండల టోలి సభ్యులు అందరూ కూడా అమ్మారారి ప్రతంలో పాల్గొనడం జరిగినది ఇందుకు ముఖ్య అతిథులగా శ్రీ సత్య సాయి జిల్లా కార్యదర్శి పారే సముద్రం నరేంద్ర కుమార్ జిల్లా నంది 75 జాకెట్లు 20 కండులు తీసుకురావడం జరిగింది పిరు ముఖ్యమైక్కిగా వచ్చారు అలాగే సత్యసాయి జిల్లా సేవా ప్రముఖులు ఎల్ శ్రీనివాస నాయుడు అతిథిగా వచ్చారు మన తీపిపి కీర్తిన్ రాజశేఖర్ అన్న భోజన వసతి మొత్తము మరియు స్వామిపారికి సంభాసన ఇష్టం జరిగినది అలాగే 50 జాకెట్లు 50 జాకెట్లు గాజులు వాయనం ఇష్టం జరిగినది మన అంజనేయ స్వామి దేవస్థానం అధ్యక్షులు శ్రీ అంజనేయ దాను పెంచు పాకులు నాలుగు కట్టలు అందించారు ఆర్పించే డాక్టర్ ఓ లందర్ సార్ ప్రతానికి గాను పంచు మాదు రకాలు తెప్పించడం జిరిగినది పిరు ముఖ్యమైక్కిగా వచ్చారు అలాగే సత్యసాయి జిల్లా సేవా ప్రముఖులు ఎల్ శ్రీనివాస నాయుడు అతిథిగా వచ్చారు మన తీపిపి కీర్తిన్ రాజశేఖర్ అన్న భోజన వసతి మొత్తము మరియు స్వామిపారికి సంభాసన ఇష్టం జరిగినది అలాగే 50 జాకెట్లు 50 జాకెట్లు గాజులు వాయనం ఇష్టం జరిగినది మన అంజనేయ స్వామి దేవస్థానం అధ్యక్షులు శ్రీ అంజనేయ దాను పెంచు పాకులు 5 తమల పాకులు నాలుగు కట్టలు అందించారు ఆర్పించే డాక్టర్ ఓ లందర్ సార్ ప్రతానికి గాను పంచు మాదు రకాలు తెప్పించడం జిరిగినది పిరు ముఖ్యమైక్కిగా వచ్చారు అలాగే సత్యసాయి జిల్లా సేవా ప్రముఖులు ఎల్ శ్రీనివాస నాయుడు అతిథిగా వచ్చారు మన తీపిపి కీర్తిన్ రాజశేఖర్ అన్న భోజన వసతి మొత్తము మరియు స్వామిపారికి సంభాసన ఇష్టం జరిగినది అలాగే 50 జాకెట్లు 50 జాకెట్లు గాజులు వాయనం ఇష్టం జరిగినది మన అంజనేయ స్వామి దేవస్థానం అధ్యక్షులు శ్రీ అంజనేయ దాను పెంచు పాకులు 5 తమల పాకులు నాలుగు కట్టలు అందించారు ఆర్పించే డాక్టర్ ఓ లందర్ సార్ ప్రతానికి గాను పంచు మాదు రకాలు తెప్పించడం జిరిగినది పిరు ముఖ్యమైక్కిగా వచ్చారు అలాగే సత్యసాయి జిల్లా సేవా ప్రముఖులు ఎల్ శ్రీనివాస నాయుడు అతిథిగా వచ్చారు మన తీపిపి కీర్తిన్ రాజశేఖర్ అన్న భోజన వసతి మొత్తము మరియు స్వామిపారికి సంభాసన ఇష్టం జరిగినది అలాగే 50 జాకెట్లు 50 జాకెట్లు గాజులు వాయనం ఇష్టం జరిగినది మన అంజనేయ స్వామి దేవస్థానం అధ్యక్షులు శ్రీ అంజనేయ దాను పెంచు పాకులు 5 తమల పాకులు నాలుగు కట్టలు అందించారు ఆర్పించే డాక్టర్ ఓ లందర్ సార్ ప్రతానికి గాను పంచు మాదు రకాలు తెప్పించడం జిరిగినది పిరు ముఖ్యమైక్కిగా వచ్చారు అలాగే సత్యసాయి జిల్లా సేవా ప్రముఖులు ఎల్ శ్రీనివాస నాయుడు అతిథిగా వచ్చారు మన తీపిపి కీర్తిన్ రాజశేఖర్ అన్న భోజన వసతి మొత్తము మరియు స్వామిపారికి సంభాసన ఇష్టం జరిగినది అలాగే 50 జాకెట్లు 50 జాకెట్లు గాజులు వాయనం ఇష్టం జరిగినది మన అంజనేయ స్వామి దేవస్థానం అధ్యక్షులు శ్రీ అంజనేయ దాను పెంచు పాకులు 5 తమల పాకులు నాలుగు కట్టలు అందించారు ఆర్పించే డాక్టర్ ఓ లందర్ సార్ ప్రతానికి గాను పంచు మాదు రకాలు తెప్పించడం జిరిగినది పిరు ముఖ్యమైక్కిగా వచ్చారు అలాగే సత్యసాయి జిల్లా సేవా ప్రముఖులు ఎల్ శ్రీనివాస నాయుడు అతిథిగా వచ్చారు మన తీపిపి కీర్తిన్ రాజశేఖర్ అన్న భోజన వసతి మొత్తము మరియు స్వామిపారికి సంభాసన ఇష్టం జరిగినది అలాగే 50 జాకెట్లు 50 జాకెట్లు గాజులు వాయనం ఇష్టం జరిగినది మన అంజనేయ స్వామి దేవస్థానం అధ్యక్షులు శ్రీ అంజనేయ దాను పెంచు పాకులు 5 తమల పాకులు నాలుగు కట్టలు అందించారు ఆర్పించే డాక్టర్ ఓ లందర్ సార్ ప్రతానికి గాను పంచు మాదు రకాలు తెప్పించడం జిరిగినది పిరు ముఖ్యమైక్కిగా వచ్చారు అలాగే సత్యసాయి జిల్లా సేవా ప్రముఖులు ఎల్ శ్రీనివాస నాయుడు అతిథిగా వచ్చారు మన తీపిపి కీర్తిన్ రాజశేఖర్ అన్న భోజన వసతి మొత్తము మరియు స్వామిపారికి సంభాసన ఇష్టం జరిగినది అలాగే 50 జాకెట్లు 50 జాకెట్లు గాజులు వాయనం ఇష్టం జరిగినది మన అంజనేయ స్వామి దేవస్థానం అధ్యక్షులు శ్రీ అంజనేయ దా**

# ఎమ్ముల్చే ఇంటూలి నాగేశ్వరరావు ఆధ్వర్యంలో టీడిపిలో చేఱకలు



**నమశ్శై ష్లాదారాబాద్ :** మండలం లోని అంకభూపాలవురం గ్రామానికి చెందిన 6 కుటుంబాల వారు పట్టణ తెలుగుదేశం పార్టీ కార్యాలయంలో ష్లైసీపీ పార్టీకి రాజీనామా చేసి ఎం ఎల్ ఏ ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు సమక్షంలో తెలుగుదేశం పార్టీలో మంగళవారం చేరారు.

మంగళవాం చరాలు.  
ముందుగా పార్టీలో చేరిన ప్రగడ మాలకొండయ్య, ప్రగడ నర్సింగరావు, ప్రగడ మాల్యుద్రి ప్రగడ మాధవ, నారాయణ వారందరికి పార్టీ కందువాలు కప్పి ఆయన పార్టీలోకి ఆహోనించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు విద్యాశాఖ ఐటి శాఖ మంత్రి నారా లోకేష్ ఆధ్వర్యంలో జరుగుతున్న అభివృద్ధి మరియు సంక్లేషమాన్ని చూసి తెలుగుదేశం పార్టీ ఆకర్షితులై పార్టీలో చేరుతున్నారని తెలియజేశారు. పాత కొత్త నాయకులు అందరూ కలిసి పార్టీ బలోపేతాని కృషి చేయాలని తెలియజేశారు. ఈ సందర్భంగా పార్టీలో చేరిన వారు మాట్లాడుతూ రాష్ట్రంలో ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు కందుకూరు నియోజకవర్గం లో శాసనసభ్యులు ఇంటూరి నాగేశ్వరరావు చేస్తున్న అభివృద్ధి సంక్లేషమానికి ఆకర్షితులై వైసీఫీ పార్టీ రాజీవామా చేసి తెలుగుదేశం పార్టీలో చేరుతున్నామని భవిష్యత్తులో ఎమ్ముచ్చే ఆధ్వర్యంలో పార్టీలో కష్టపడుతూ తెలుగుదేశం పార్టీ బలోపేతానికి గ్రామంలో కృషి చేస్తామని పార్టీలో చేరిన నాయకులు తెలియజేశారు. ఈ కార్యక్రమంలో వలెటివారిపాలెం మండల పార్టీ ఆధ్వర్యంలు మాదాల లక్ష్మినరసింహం, పార్టీ నాయకులు ప్రగడ శ్రీనివాసులు, ప్రగడ మోహన్ పాల్గొన్నారు.

# స్వాతంత్రు ఉద్యమంలో పాల్గొన్న వక్తవ్య విద్యార్థి సంఘం ఏపిఎస్‌ఎఫ్



**నమస్తే హైదరాబాద్ :** స్వాతంత్ర ఉద్యమంలో పాల్గొన్న ఏకైక విద్యార్థి సంఘం ఏషణవీఎఫ్ జిల్లా కార్బోవర్డ సభ్యులు ధూశిపాట్ల ధనుంజయ నాయుడు అన్నారు. మంగళవారం నాడు ఆయన సూర్యాపేట జిల్లా నేరేదువర్ల లో స్పందన జూనియర్ కళాశాలలో 90వ ఆవిర్భావ దినోత్సవ వేదుకల సందర్భంగా ఏర్పాటు చేసిన సమావేశంలో మాట్లాడుతూ చదువుతూ పోరాదు - చదువుకై పోరాదు అని భారత దేశంలో విద్యార్థుల కొరక ఏర్పాటు చేయబడ్డ తొలి సంఘం ఏషణవీఎఫ్ అని అది విద్యార్థి ఉద్యమ పోలికేక అని స్వాతంత్ర ఉద్యమంలో ఆ తర్వాత అనేక ప్రజా ఉద్యమాలలో కార్బోవర్డులు ఆత్మబలిదానం చేశారని విశాఖ ఉక్కు ఆంధ్రాల హక్కు అని నినదించి విశాఖ ఉక్కు సాధనలో ఏషణవీఎఫ్ విద్యార్థులు ఆత్మబలిదానం వల్లనే సాధించబడ్డదని ఆయన గుర్తు చేశారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా అన్ని జూనియర్ కళాశాలలో మధ్యాహ్న భోజన పథకం అమలు చేయాలని, రాష్ట్రవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రైవేటు కళాశాలలో ప్రభుత్వం ఆయా కాలేజీల్లో పనిచేస్తున్న సిబ్బందిని ప్రభుత్వ ఉద్యోగులుగా గుర్తించాలని, ఇప్పటిదాకా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం బకాయి ఉన్న నాలుగు వేల కోట్ల రూపాయలు థీజు రియంబర్సైంట్ నిధులను తక్షణమే విడుదల చేయాలని, ఆయన ప్రత్యాస్ని డిమాండ్ చేశారు. కమిటీ సభ్యులు కొమ్యూనిటీ వెంకట్ మాట్లాడుతూ నేచీరం విద్యార్థులు నాటి పోరాట యోధుల వారసులని ఇటీవల కేంద్ర ప్రభుత్వం నూతన విద్యా విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టినందుకు ప్రయత్నం చేస్తున్నదని విద్యను కపాయికరణ చేసేందుకు చేస్తున్న ప్రయత్నాలను సహించబోమని ఆయన అన్నారు. కార్బోవర్డులో చిలక రాజు శ్రీను ఏషణవీఎఫ్ పట్టణ అర్ధాక్షుడు పరికి భరత్, తులసి, సాయి, రఘు, సందీప్, యశ్విత, రూప, మైథిలి, తేజ్స్ పాల్గొన్నారు.

తూకంలో తేడా వన్నె చర్యలు తప్పవ

పలాసు, ఆగస్టు 12 తూకంలో తేడాలు వస్తే కలినచర్యలు తప్పవని తూనికల కొలతలశాఖ జిల్లా అసిస్టెంట్ కమిషనర్ పి. చిన్నమ్మ హెచ్‌రించారు. మంగళవారం పలాసు-కాశీబుగ్గ జంట పట్టణాల్లో కిరాణా, చికెన్, మాంసం, చేపల పొపుల్లో అధికారులు ఆకస్మిక తనిఖీలు నిర్వహించారు. మొత్తం 14 కేసులు నమోదు చేశారు. అసిస్టెంట్ కమిషనర్ చిన్నమ్మ మాట్లాడుతూ 'వినియోగదారులకు నాణ్యమైన సరకులతో'పాటు తూకం సక్రమంగా ఉండాలి. జిల్లావ్యాప్తంగా నిరంతరంగా తనిఖీలు చేసి కేసులు నమోదు చేస్తాం. పలాసు-కాశీబుగ్గలో ఎక్కువగా ఫిర్యాదులు అందుతున్నాయి. మాడు చేపల దుకాణాలు, ఆరు కిరాణాపొపులు, రెండు చికెన్ దుకాణాలు, ఒక్క ప్రాట్ పొపు, హోర్ట్ వేర్, ఫర్మ్ చర్ దుకాణాల్లో తనిఖీ చేశాం. తూకాల్లో తేడా రావడంతో కేసులు నమోదు చేశాం. కాటూలకు ఏటా ప్రభుత్వ ముద్దులు వేసుకోవాలని తెలిపారు. కాటూ పర్వతాలు, సిఱ్పంది కుమ్మక్కపుతున్నట్లు తమకు ఫిర్యాదులందుతున్నాయని, ఇక్కపై అవకఱ్పకలకు పెల్పడితే కలినచర్యలు తప్పవని హెచ్‌రించారు. దాడుల్లో శ్రీకాకుళం ఇన్సెక్టర్, పలాసు ఇన్సెక్టర్ ఎ.బలరామకుప, సిబాంది పాలొనారు.



# ప్రజాన్యామ్య రాజ్యంగ పరిరక్షణ చదువులతోనే సాధ్యం

డిజిటల్ కరణకి, కృతిమ మేఘకి పెద్దపీట వేనే గ్రంథాలయాలను భవిష్యత్తు దిక్కునిగా వాడుకోవాలి -డా.ఎం.డి.రియాజ్, తెలంగాణ రాష్ట్ర గ్రంథాలయ పరిషత్ చైర్మన్



**ఉప్పల్, ఆగస్టు 12 ( నమస్తే శ్వాదరాబాద్):** ఉప్పల్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల, తెలుగు గ్రంథాలయ విభాగాల ఆధ్యార్యంలో జాతీయ గ్రంథాలయ దినోత్సవం ఫునంగా నిర్వహించడం జరిగింది. ప్రినీపాల్ డా.కె.విజయ్ కుమార్ సభాధృతుక్త వహించగా, ముఖ్య అతిథిగా తెలంగాణా రాష్ట్ర గ్రంథాలయ పరిషత్ పీఠాధిపతి, చైర్మన్ డా. ఎం.డి.రియాజ్ హోజరయ్యారు. గ్రంథాలయాలు ఖ్రిస్తిన భాండాగారాలని వాటిని భవిష్యత్తుకి దిక్కాచిగా వాడుకోవాలని ప్రినీపాల్ సూచించారు. ముఖ్య అతిథిని సభకి డా.జి.తిరువతయ్య పరిచయం చేశారు. ముఖ్య అతిథి డా.రియాజ్ మాట్లాడుతూ పుస్తక పరిశనం వ్యవసనం అవ్యాలని, ప్రజాస్యామ్య రాజ్యంగ పరిరక్షణ చదువరులతోనే సాధ్యమని సూచించారు. విద్య ద్వారానే వ్యక్తిత్వ వికాసం, సాంస్కృతిక వారసత్వ పరిరక్షణ, సామాజిక సేవాభావం అంకులిస్తాయని పేరొన్నారు. డిచిటలీకరణకి, కృతిమ మేధకి పెద్దపీట వేసే గ్రంథాలయాలు నేటి ఆవశ్యకతగా పేరొన్నారు.

# ಅಂಗನ್ಯಾದೀ ಸೇವಲಪೈ ಎಮ್ಮೆಲ್ಲೇ ಯಶಸ್ವಿನಿ ರೆಡ್ಡಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ



**సమస్త బైదురాబాద్ :** పాలకుర్తి మండల కేంద్రంలోని ఎమ్మెల్చే క్యాంపు కార్యాలయంలో పాలకుర్తి నియోజకవర్గ శాసన సభ్యురాలు యశస్విని రెడ్డి నియోజకవర్గానికి చెందిన అంగన్యాస్మీ సీడీపీవోలు, సూపర్క్లిషర్టో సమీక్ష సమావేశం నిర్వహించారు. సమావేశంలో అంగన్యాస్మీ కేంద్రాల పనితీరు, గర్భిణీ స్క్రీలు, పాలిచే తల్లులు, చిన్నారులకు అందజేస్తున్న పోషకాహారం, ఆరోగ్య పరిరక్షణ చర్యలు, శుద్ధత, తాగునీటి సదుపాయాలు, పిల్లల అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై వివులంగా చర్చ జరిగింది.. ఎమ్మెల్చే యశస్విని రెడ్డి మాటల్చుతూ. ప్రతి అంగన్యాస్మీ కేంద్రం పరిశుద్ధంగా ఉండాలి. ఆహార నాణ్యతలో ఎలాంటి రాజీవడకూడదు. పిల్లల ఆరోగ్యం, అభివృద్ధి విషయంలో నిర్లక్ష్యం అనేది అస్పులు ఉండకూడదు” అని సూచించారు.. అంగన్యాస్మీ సిబ్బంది గర్భిణీ స్క్రీలు, పిల్లలకు సమయానికి

సరస్వతి నగర్ కాలనీ పార్క్ అభివృద్ధి పనులను కార్బోరేటర్ శాంతి నాయ జన్ శేఖర్ తో కలిసి ప్రారంభించిన ఎమ్ముల్చే బండారి లక్ష్మారెడ్డి ఎమ్ముల్చే సహకారంతో 20 లక్షల రూపాయల నిడులను మంజూరు చేయించిన కార్బోరేటర్



నాచారం, అగస్టు 12 ( నమస్తే పైదరాబాద్) నాచారం డివిజన్ పరిధిలోని సరస్వతీ నగర్ లో 20 లక్షల రూపాయల వ్యయంతో చేపట్టిన పార్క్ అభివృద్ధి పనులను నాచారం కార్బోరేటర్ శాంతి సాహిత్యం శేఖర్ తో కలిసి ఉప్పల్ ఎమ్మెల్సే బండాలిను లక్ష్మారెడ్డి ప్రారంభించారు. ఈ సందర్భంగా కార్బోరేటర్ మాట్లాడుతూ నాచారం సరస్వతీ నగర్ కాలనీలో ఉన్న పార్క్ స్థలం ఎన్నో ఏక్షల్గా నిరుపయోగంగా ఉండేదని, పార్కు అభివృద్ధి కొరకు నుమారు 4 సంవత్సరాల క్రితం 16 లక్షల రూపాయలు మంజూరు చేయించడం జరిగిందనారు. టెండర్ దక్కించుకున్న కాంట్రాక్టర్ ఎంతో పనులు ప్రారంభించకపోవడంతో చివరకు మంజూరైన నిధులు వెనక్కి వెళ్లిపోయినట్లు తెలిపారు.

**భేవ్ :** యోగి కేంద్ర మంత్రి వర్గం తాజా నిర్ణయంపై ఉత్తరపదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్ హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఉత్తరపదేశ్ అభివృద్ధిలో ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోది పాత్రను ప్రశంసించారు. మోది విజయవంతపైన నిర్దేశకత్వం, దీర్ఘకాలిక ప్రాంతాలలో రైల్ వ్యవస్థల వ్యాపక వ్యవస్థల నిర్మాణానికి ప్రారంభించాలని ప్రస్తుతించాడు.

# స్వాతంత్ర్య వేడుకలకు సమాయత్తం అవుతున్న ఏ.కె.యూ.ప్రాంగణం

## -ప్రీన్సిపాల్ అధ్వర్యంలో క్యాంపస్ ర్యాలీ ఏర్పాటు

# ఏవిఎన్‌ఎఫ్ 90వ అవిర్భావ దినోత్సవం



**నమస్తే హైదరాబాద్ :** ఎందరో మహానుభావుల త్యాగ ఫలితంగా ఈ నెల 15వ తేదీ

పొబిట్స్ సర్టిఫికెంట్లు కోసం లభ్యదారుల్ని తెల్పుకోవద్దు - ఎమ్ముల్చే ఇంటూలి నాగీశ్వరరావు

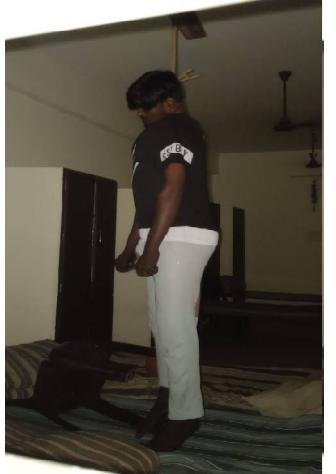
**నమస్తే శ్రాద్ధాబాహ్ :**, మండలంలోని అధికారులందరూ నమన్స్వయంతో వని చేయాలని ఎం ఎల్ ఏ ఇంటూరి నగేశ్వరరావు సూచించారు. స్థానిక ఎంపీడీవో కార్యాలయంలో ఎంపీపీ అధ్యక్షతన జరిగిన మండల సర్వసభ్య సమావేశానికి ముఖ్యాతిధిగా ఆయన మంగళవారం హజురయ్యారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో ఆయన మాట్లాడుతూ మాట్లాడుతూ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబునాయుడు, పంచాయతీరాజ్ శాఖ మంత్రికాణిదెల పవన్ కళ్యాణ్, మంత్రినారా లోకేష్ ఆధ్యార్థంలో రాష్ట్రం అభివృద్ధి పథంలో ముందుకు సాగుతుందని దానికి తగట్లు అధికారులు అందరూ పనిచేసి కూటమి ప్రభుత్వానికి ప్రజల్లో మంచి పేరు తీసుకురావాలని ఆయన సూచించారు. **గ్రామాలలో** ముఖ్యంగా నూతనంగా ఎస్టీఆర్ హౌసింగ్ స్క్రూ ద్వారా జల్లు నిర్మించుకునే లభించారులకు త్వరితగతిన పొజిషన్ నస్టిఫికేట్లను మంజారు చేయాలని అధికారులను ఆదేశించారు. పంచాయతీరాజ్ ఆర్డర్బ్ల్యూఎస్ అధికారులు నమన్స్వయంతో పనిచేస్తూ **గ్రామాల్లో** అభివృద్ధి పసులను ఎటువంటి ఆటంకాలు లేకుండా త్వరితగతిన పూర్తి చేయాలని ఆదేశించారు. **గ్రామాల్లో** మౌలిక వసతులైన రోడ్లు డైస్కు నిర్మాణానికి అవసరమైన అంచనాలను తయారు చేయాలని అధికారులు సూచించారు. అనంతరం ప్రజల దగ్గర నుంచి ఆయనాల్చిలను స్వీకరించారు. ఈ ఆర్లీలను త్వరగా వరిపురించాలని అధికారులను ఆదేశించారు. ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన ఆయన కుఎంపీడీవో ఎంపీపీ



**నమస్తే హైదరాబాద్ :** అభిల భారత విద్యార్థి సంఘం 90 ఆవిశ్వాప దినోత్సవం సందర్భంగా స్థానిక తీఆర్ఎస్ జూనియర్ కళాశాల వద్ద నియోజకవర్గ ఏషాస్‌వెఫ్ కస్టిసర్ మెండ హర్ష ఆధ్వర్యంలో జెండా ఆపివుర్కణ చేయడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా మెండ హర్ష మాట్లాడుతూ 1936 ఆగస్టు 12వ తేదీన లక్ష్మీ నగరంలో ఆవిశ్వావించిన ఏషాస్‌వెఫ్ గత 90 ఏళ్లగా విద్యార్థి సమస్యలపై నిరంతరం పోరాదుతూ ఎప్పటిక్కుపుడు విద్యార్థంగంలో వస్తున్న మార్పులకు విద్యార్థులకు ఉపయోగపడే విద్యా చట్టాలు తీసుకురావడంలో ప్రభుత్వాలపై పోరాదుతూ హస్టల్ విద్యార్థి సంస్థల పైన నిరంతరం ఉద్యమిస్తుండని అన్నారు. అదేవిధంగా ప్రస్తుత ప్రభుత్వాలు విద్యార్థంగంలో అనేక మార్పు తీసుకొస్తూ విద్యార్థులపై ఒట్టి తెస్తున్నారని అందువలన అనేక ప్రైవేటు విద్య సంస్థల్లో చదువుతున్న విద్యార్థులు ర్యాంకులు రావడం లేదని ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతున్నారని ప్రభుత్వాలు ప్రైవేటు విద్యాసంస్థలపై చర్చలు తీసుకోవడంలో విఫలం చెందుతున్నారుని ఆయన అన్నారు. ఈ కార్బూక్మమంలో తేజ, మురళీ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

## ఆలస్యంగా వెలుగులాంగికి ఎచ్చిన విద్యార్థి మృతి

సమస్తే పైదరాబాద్ : ఒంగోలు క్విన్ కాలేజీలో  
 విద్యార్థి ఆత్మహత్య, విషయం బయటకి పొక్కకుండా,  
 గుట్టు చప్పుడు కాకుండా యాజమాన్యం చర్యలు.  
 ఒంగోలు పట్టణంలోనీ క్విన్  
 ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో బీటెక్ సెకండియర్  
 చదువుతున్న విద్యార్థి ఉరి వేసుకుని ఆత్మహత్యకు  
 పాల్పడ్డాడు  
 రెండు రోజుల క్రితం హాస్టల్ గదిలో ఉరి  
 వేసుకొనిచేసుకొని మృతి  
 తాను ఉంటున్న హాస్టల్ దుర్మాసన రావడంతో  
 గమనించిన విద్యార్థులు  
 హాస్టల్ సిభ్యందికి సమాచారం మృతి చెందిన బీటెక్  
 విద్యార్థి భాస్కర్ గా గుర్తింపు లెల్లారు జిల్లా  
 కందుకూరు మండలం అనంతసాగరం గ్రామానికి  
 చెందిన విద్యార్థి...



## అక్షమ అరెస్టులు దురదృష్టికరం

రేవంత్ రెడ్డి పాలనలో హిందువులకు స్వేచ్ఛ లేదు  
అక్రమ అరెస్టులను ఖండించిన బిజెపి నాయకులు



రమస్సే హైదరాబాద్ : హైదరాబాద్ నగరంలోని పెద్దమ్మగుడి వద్ద కుంకుమ అర్చన కార్యక్రమానికి హిందూ సంఘాల లీలువు వేరకు సూర్యాపేట జిల్లా కోదాడ బిజెఫి నాయకులు బయలుదేరుతున్నారు అనే ముందస్తు రమాచారంతో అరెస్టు చేసి కోదాడ మారల్ పోలీస్ స్టేషన్ కు తరలించారు. తెలంగాణ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం ఇటీవల పెద్దమ్మగుడి దగ్గర కూలిపేతలు చేపట్టడాన్ని హిందూ సంఘాలు భారీ ఎత్తున వ్యతిరేకించడం జరిగింది , ఈ వధ్యంలో హిందూ సంఘాల లీలుమవేరకు చేవట్టబోయే కుంకుమార్పున కార్యక్రమాన్ని అడ్డుకొచ్చే విధంగా వేసి శాసనికి సౌభయంతో వచ్చినపుటీకి తెలంగాణ

**రైతులు గిట్టుబాటు ధరలు కల్పిస్తాం.. ఆర్ ఎం ఎన్. రామారావు**



తీసుకొచ్చారు. ఆర్ ఎం ఎన్ రామారావు పర్యవేక్షణ లో పోగాకు వేలం కేంద్రము నిర్వహణ అధికారి కిరణ్ ఎట్టికేలకు పొగాకు కొనుగోళ్లు మంగళవారం జరిగాయి. ఆర్ఎం రామారావు రైతు నాయకులు, రైతులు, కంపెనీల ప్రతినిధులతో చర్చలు ఏవున్ కార్బూలయంలో జరిగాయి. పోగాకు కోనుగోల తీరు తెన్నులను ఆయన పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా జరిగిన సమావేశంలో ఆర్ఎం మాట్లాడుతూ రైతుల సమస్యను పొగాకు బోర్డు చైర్మన్ చిఫిపోతు యస్టంత్ కుమార్, ఈడి విశ్వార్థి, తదితరుల దృష్టికి సమస్యను తీసుక వెళానని పేర్కొనారు.

# నేరేడుచర్ల - మిర్యాలగూడ ఆర్టీసీ టీకెట్ల ధరలు పునః సమీక్షించాలి

# సిపిఐ నేత ధనుంజయ నాయుడు విజప్పు



**నమస్తే ప్రాదరూబాద్ :** నేరేడుచర్ల - మిర్యాల గూడకు కేవలం 15 కిలోమీటర్ల దూరం కి వసూలు చేస్తున్న టీకెట్ ధరలను పునః పరిశీలించాలని సిపిఎల్ జిల్లా కార్బ్యూవర్ సభ్యులు తెలంగాణ వ్యవసైయ కార్బ్రిక్ సంఘం సూర్యాపేట జిల్లా ప్రధాన కార్బ్యూదర్పి ధూళిషేలా దముంజలు వాయువు లొయాలుగాడ దీపో మేనేజర్ కు మరియు ఆర్గిస్ ఎండి పంజాబార్ కు

త్రివర్త పతాకంలోని మూడు రంగులు, అశోక చక్రం ఏ సందేశాన్ని ఇస్తాయో తెలుసా

స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ ఉత్సవాన్ని ప్రతి ఏడాది ఆగస్టు 15 న జరుపుకుంటాం. ఈ రోజు మన దేశానికి ఒక చారిత్రాత్మక రోజు. 1947లో ఈ రోజున మన దేశం బ్రిటిష్ పాలన నుంచి విముక్తి పొందింది. ప్రతి సంవత్సరం స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం రోజున ప్రధానమంత్రి ఎరకోటపై జెండాను ఎగురవేసి. దేశ స్వాతంత్యం సమరయోధులను తలచుకుని నివాళులు అర్పిస్తారు. దేశ ప్రజలను ఉద్దేశించి ప్రసంగిస్తారు.

భారత దేశ జాతీయ జెండా త్రివర్ణ పతాకం. ఇది మన స్వాతంత్ర్యానికి చివ్వాం. దీనిలో మూడు రంగులున్నాయి. కాపొయం, తెలుపు, ఆకుపచ్చ రంగులతో పాటు అశోక వక్రం ప్రయోకమైన సందేశాన్ని అందిస్తాయి. త్రివర్ణ పతాకంలోని మూడు రంగులకు ఉన్న అరం ఏమిటో తెలుసుకుండాం.

త్రివర్ష పతాకం ఏ సైజ్ లో ఉండాలంటే త్రివర్ష పతాకం పొడవు .. వెడల్పు 3:2 నిప్పుత్తిలో ఉండాలి. దీనికి మూడు రంగులు సమానంగా ఉండాలి. మధ్యలో అశోక చక్రం ఉంటాయి. అశోక చక్రం నీలం రంగుతో మధ్య భాగంలో 24 గీతలతో ఉంటుంది. కాపాయం రంగు అర్థం త్రివర్ష పతాకం పైభాగంలో కాపాయ రంగు ఉంటుంది. ఈ రంగు దేశ బలం , వైరాయ్ని చూపుతుంది. ఇది మన దేశ వీరుల వైరాయ్నికి చిహ్నం. ఈ రంగు త్యాగం , దేశభక్తికి చిహ్నంగా కూడా పరిగణించబడుతుంది. తెలుపు రంగుకి అర్థం త్రివర్ష పతాకంలోని తెలుపు రంగు శాంతి, సత్యానికి చిహ్నంగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ రంగు భారతదేశం శాంతిని ప్రేమించే దేశమని , ఆహింసను చుట్టుపుఱుని రూపించుంది. ఈ తెలుపు రంగు వ్యాఖ్యలో ఉన్న చూచాలీ గదు తుక్కం



# 9 సినిమా



# ఈ పాపను గుర్తు పట్టారా?

## ఇప్పుడు టాలీవుడ్ స్టార్ హార్స్ యెన్



# వీరకి కొబ్బరి నీళ్ల విషంతో సమానం.. తాగారీ కథ కంచికే!

కొబ్బరి నీరు ప్రకృతి అందినచిన ఆమృతం. కొబ్బరి నీళ్లు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది అందుకే వీటిని అన్ని వయసుల వారు తాగుతుంటారు. అయితే కొబ్బరి నీళ్లలో కేలరీల తక్కువగా ఉంటాయి. ఎలక్ట్రోలైట్లు పుష్టలంగా ఉంటాయి. కాబట్టి వ్యాయామం చేసినప్పుడు తర్వాత తక్కుల శక్తి కోసం వీటిని తాగొచ్చు. ఇది శరీరాన్ని ప్రాణీటెడ్గా ఉంచుతుంది అంతే కాదు చర్చ కాంతిని పెంచడం నుంచి జీర్ణక్రియ వరకు, ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు అందిస్తుంది. కానీ ఆమృతం లక్షణాలతో కూడిన ఈ పాశీయం కొందరి మాత్రం విషంతో సమానం. అంటే ఈ సహజ పాశీయం కొంతమంది ఆరోగ్యానికి మరింత దిగజార్థి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. కాబట్టి కొబ్బరి నీళ్లు ఎవరికి మంచి కాదో ఇక్కడ తెలుసుకుండా..మధుమేహ వ్యాధిగుస్తులు కొబ్బరి నీళ్లలో సహజ చక్కర ఉంటుంది. కాబట్టి దయాబెట్టిన్ ఉన్నవారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఒక చిన్న గ్లాసు (అంటే 200 మి.లీ)లో దాదాపు 6 నుంచి 7 గ్రాముల చక్కర ఉంటుంది. ఇది పండ్ల రసాల కంటే తక్కువ. కానీ ఇది రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను పెంచుతుంది. అందుకే దయాబెట్టిన్ లేదా ఇన్సులీన్ నిరోధకత ఉన్నవారు తక్కువ పరిమాణంలో మాత్రమే కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలి. లేదంటే రక్తంలో చక్కర స్థాయిలను పెంచుతుంది. ముఖ్యంగా కొన్ని కొబ్బరి నీళ్లలో చక్కర కలిపి తాగారో.. పరిస్థితి మరింత దిగజార్థుతుంది. కాబట్టి దయాబెట్టిన్ ఉంటే కొబ్బరి నీళ్లు తాగే మండ వైద్యాగిని సంప్రదించడం మంచిది.

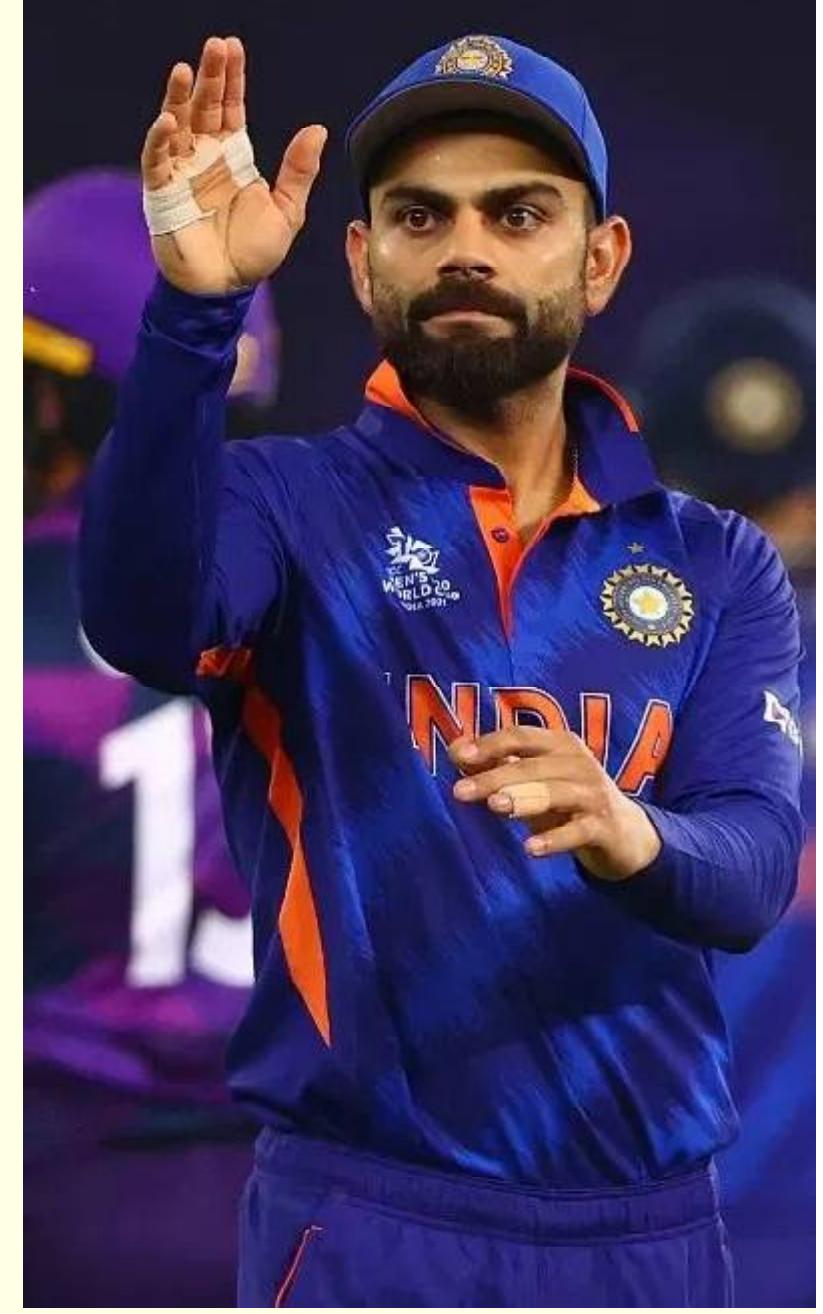


ఆలెర్జీలు ఉంటే మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొబ్బరి నీళ్లకు అలెర్జీలు చాలా అరుదుగా ఉన్నప్పటికీ, తగినంత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొతమందికి కొబ్బరి నీళ్లు తాగిన వెంటనే చర్చంపై దురద, వాపు, ఎరువు రంగులోకి మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొన్ని సందర్భాల్లో ఇది శ్యాస తీసుకోవడంలో కూడా సమస్యలను కలిగిస్తుంది. పిల్లలకు కొబ్బరి నీళ్ల అలెర్జీలు వచ్చే అవకాశం మరింత ఎక్కువగా ఉందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. కొబ్బరి నీళ్లు తగిన తర్వాత మీకు ఏవైనా అసాధారణ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.మూత్రపిండాల సమస్యలు

మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారికి కొబ్బరి నీరు మంచిది కాదు. కొబ్బరి నీళల్లో  
పొట్టాపియం ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యవంతులకు మంచిదే అయినవ్యాహికీ,  
మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారికి ఇది ప్రమాదకరం. దెబ్బతిన్న మూత్రపిండాలు  
అదనపు పొట్టాపియంను ఫ్లిల్టర్ చేయడానికి అధికంగా కష్టపడతాయి. ఇది రక్తంలో  
పేరుకుపోతుంది. ఇది ప్రావర్కలేమియాకు కూడా దారితీస్తుంది. కండరాలు, గుండెను  
ప్రభావితం చేసే పరిస్థితి కూడా తలెత్తుతుంది. బలహీనత, వికారం తీవ్రమైన  
సందర్భాల్లో క్రమరహిత హృదయ స్పందన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కాబట్టి  
మూత్రపిండాల సమస్యలు ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లు తాగే ముందు వైద్యుడిని  
సంప్రదించడం మంచిది.

జలబు, ఘ్రా ఉన్నవారికి తగదు జలబు, ఘ్రా ఉన్నవ్వుడు కొబ్బరి నీళ్ళ తాగడం అంత మంచిది కాదు. ఎందుకంటే ఇది శరీరాన్ని త్వరగా చల్లబరుస్తుంది. కాబట్టి వేసవి రోజుల్లో తాగడానికి బాగున్నప్పటికీ జలబు, దగ్గతో భా భద్రపడేవారికి ఇది మంచిది కాదు. దీని చల్లబరిచే స్ఫూర్హావం క్లేష్యం మొత్తాన్ని పెంచదమే కాకుండా శరీరానికి వెచ్చదనం అవసరమైనవ్వుడు శరీరాన్ని చల్లబరుస్తుంది. కాబట్టి అనారోగ్యంతో, రోగినిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు కొబ్బరి నీళ్లకు బదులుగా అల్లం టీలేదా వెడి సూప్రశ్లో తాగడం మంచిది.

అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారికి దేంజర్ అధిక రక్తపోటు ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొబ్బరి నీళ్ళలోని పొటుషియం కంపెంట్ కారణంగా రక్తపోటును తగించడంలో సహాయపడుతుందని చెబుతారు. అయితే రక్తపోటు మందులు ముఖ్యంగా %శాఖజి% ఇన్సైటిట్రల్ లేదా పొటుషియం-స్నేరింగ్ డైయూరిటిక్స్ తీసుకునే వారికి కొబ్బరి నీళ్ళ ప్రమాదకరం. ఈ మందులు పొటుషియం సాయిలను పెంచుతాయి. కొబ్బరి నీళ్ళ వాటిని మరింత పెంచుతాయి. ఇది ఛాతీ నొప్పి), కండరాల తిమ్మిరి, క్రమరహిత హృదయ స్పుండనకు కారణమవుతుంది.



# అశ్వన్ టో సాగ్మర్ ప్రాంక్.. విరాట్ కోహీ నెంబర్ కోసం ప్రయత్నం..

